

**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**BROCHETTES D'AGNEAU
AU PIMENT D'ESPELETTE**



BROCHETTES D'AGNEAU AU PIMENT D'ESPELETTE



30 min



10 min



Protéines : 17 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de gigot d'agneau coupé en cubes
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons jaunes
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge et 1 jaune
- Sel & poivre
- Aïoli express**
- 1 jaune d'œuf
- 2 gousses d'ail
- 150 ml d'huile d'olive
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Déposer l'agneau en cubes dans un saladier, ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus des 2 citrons jaunes et le piment d'Espelette. Mélanger puis couvrir le saladier et placer 2 heures au réfrigérateur.
- Préparer un aïoli express : verser dans un bol le jaune d'œuf, l'ail épluché et haché, du sel et du poivre. Verser l'huile d'olive doucement et émulsionner avec une fourchette. Continuer de verser l'huile et fouetter jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise bien ferme. Réserver au frais. (Possibilité de mélanger de la mayonnaise toute prête et 1 gousse d'ail hachée ou d'acheter de l'aïoli déjà prêt).
- Piquer les morceaux de viande sur des pics à brochettes en bois humidifiés. Laver les légumes puis les couper en tranches.
- Préparer la plancha ou le barbecue. Cuire les légumes 10 minutes en les retournant régulièrement. Ajouter les brochettes d'agneau et les faire cuire 2 minutes sur chaque face. Servir les brochettes et les légumes grillés avec l'aïoli.

*Estimation pour 125 g de viande crue sans os, à raison d'environ 20 g de protéines pour 100 g de viande.

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

